

ГОУ СПО « Дубоссарский индустриальный техникум»

СОГЛАСОВАНО

Зав. директора по УР

_____ Л.С.Смоквина

«26» марта 2020 года

УТВЕРЖДАЮ

Директора техникума

_____ Л.И.Пахомя

«27» марта 2020 года

**Курс лекций
по предмету «Физическая культура»
для студентов групп № 15, № 104, № 107, № 25, № 201 и № 207
(Волейбол)**

Рассмотрено и одобрено на заседании ЦМК

Протокол № 7 от «25» марта 2020 года

Председатель ЦМК _____ С.М.Демьянов

Дубоссары-2020



Лекция

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол (от англ. volley — удар с лёта и ball — мяч) – это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин. Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США). В 1895 году на одном из своих уроков он подвесил сетку (примерно на высоте 2 метра) и предложил своим ученикам перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Получившуюся игру Морган назвал «Минтонет». Спустя два года был разработан и запущен в производство первый волейбольный мяч. Во второй половине 1920-х годов появились национальные федерации Болгарии, СССР, США и Японии. В 1922 году в Бруклине были проведены первые международные соревнования, это был чемпионат YMCA с участием 23 мужских команд. В 1925 году были утверждены современные размеры площадки, а также размеры и вес волейбольного мяча. Эти правила были актуальны для стран Америки, Африки и Европы. В 1947 основана международная федерация по волейболу (FIVB). Членами федерации стали: Бельгия, Бразилия, Венгрия, Египет, Италия, Нидерланды, Польша, Португалия, Румыния, США, Уругвай, Франция, Чехословакия и Югославия. В 1949 году в Праге состоялся первый чемпионат мира среди мужчин, а в 1964 году волейбол был включен в программу Олимпийских игр в Токио. В международных соревнованиях 1960—1970-х годов наибольших успехов добивались национальные сборные команды СССР, Чехословакии, Польши, Румынии, Болгарии, Японии. С 1990-х годов список сильнейших команд пополнился Бразилией, США, Кубой, Италией, Нидерландами, Югославией. С 2006 года FIVB объединяет 220 национальных федераций волейбола, игра является одним из самых популярных видов спорта на Земле.

Крупнейшие соревнования по волейболу Олимпийские игры – самые престижные соревнования по волейболу. Чемпионат мира – соревнования

сильнейших национальных волейбольных сборных, которые проводятся один раз в четыре года. Являются вторыми по престижности соревнованиями по волейболу, после Олимпийских игр. Кубок мира – международный турнир по волейболу среди мужских и женских сборных. Проводится за год до Олимпийских игр, а его призёры получают гарантированные места на Олимпийских играх. Всемирный Кубок чемпионов. Всемирный кубок чемпионов проходит в год, предшествующий году проведения чемпионата мира. Мировая лига (FIVB World League) – самый престижный коммерческий турнир мужских национальных волейбольных сборных. Гран-при по волейболу – крупнейший коммерческий турнир для женских национальных волейбольных сборных. Чемпионат Европы – соревнования сильнейших национальных волейбольных мужских и женских сборных стран-членов Европейской конфедерации волейбола. Проводится один раз в два года. Евролига – ежегодное соревнование волейбольных сборных, проводимое под эгидой Европейской конфедерации волейбола. Структуры спорта Международная федерация волейбола (от фр. Fédération Internationale de Volleyball, сокр. FIVB) – международная федерация, которая объединяет 220 национальных федераций. Штаб-квартира находится в швейцарском городе Лозанна. Европейская конфедерация волейбола (фр. Confédération Européenne de Volleyball, сокр. CEV) – структура, управляющая европейским волейболом. Объединяет в себе 55 национальных федераций. Всероссийская федерация волейбола — структура, которая управляющая российским волейболом.

Правила игры в волейбол достаточно просты, к тому же, их не так много, если сравнивать, например, с баскетболом. С этой игрой большинство людей начинает знакомиться в школе на уроках физкультуры.

Волейбол можно считать одним из самых доступных видов спорта, для его игры нужна небольшая площадка, натянутая между двумя стойками сетка и мяч. С каждой стороны играет по 6 человек (в любительских соревнованиях допускается меньше). Победа достаётся той команде, которая меньшее количество раз позволила мячу приземлиться на своей половине поля. С одной стороны суть игры ясна и понятна, но на самом деле, волейбол имеет ряд нюансов, которые стоит обязательно знать всем участникам игры.

Это интересно: впервые волейбол был включён в программу Олимпийских игр в 1964 году.

Основные правила волейбола в кратком виде по пунктам

Ниже по пунктам представлено ряд правил, которых будет достаточно для объяснения игры обучающимся и начинающим волейболистам:

- Играют две команды, каждая состоит из 6-и человек (3 – атакующая линия, 3 – линия защиты).
- За один розыгрыш команде разрешается касаться мяча только 3 раза (блокирование не считается касанием).
- Запрещается ловить, бросать или удерживать мяч.
- Игрок не может дважды касаться мяча (блок не считается).

- Переход игроков осуществляется по часовой стрелке. Переходить (изменять позиции) команда должна после того, как вначале очко набрал соперник, а затем ваша сторона.
- В волейболе 3 партии, каждая играется до 25 очков (для победы в партии должна быть разница в 2 очка, если счёт 24:24, то матч продолжается до тех пор, пока не будет необходимая двух очковая разница).
- Каждая команда в каждой партии имеет право взять 2 тайм-аута длительностью 30 секунд каждый.
- Игрокам задней линии запрещается атаковать из зоны атаки (3-х метровая линия). Если волейболисты задней линии хотят выполнить нападающий удар, то они должны совершить прыжок до 3-х метровой линий, не заступив за неё).
- **Допускается контакт мяча с любой частью тела игрока (ответ для многих интересующихся – ногой в волейболе играть можно).**
- Если двое и более игроков дотрагиваются до мяча одновременно – это считается одним касанием.
- После подачи, игроки передней линии могут меняться позициями между собой.
- На подачу даётся 8 секунд с момента свистка судьи.
- Подача совершается только одной рукой.
- В каждой партии команде разрешено сделать максимум 6 замен (одновременно можно заменять сразу нескольких исполнителей).

Это были перечислены основные правила волейбола, а теперь разберёмся в главных аспектах игры более подробно.

В чём заключается суть волейбола?

Цель волейбола состоит в том, чтобы перевести мяч с помощью рук через сетку на половину поля соперника, пытаясь заставить круглого дотронуться площадки или отскочить за пределы поля от любой части игрока-противника. В то время, команда-оппонент должна предотвратить попадание мяча на своей половине площадки.

Правила волейбола запрещают игрокам дважды бить по мячу. Обычно команда пытается организовать атаку тремя касаниями: первое – приём и одновременная передача на связующего (тот, который стоит под сеткой – зона 3), второе – передача на атакующего, третье – удар.

Победа достаётся тому коллективу, который выиграл больше партий (всего играется от 3-х до 5-и сетов в зависимости от турнира).

Команды, площадка и технические аспекты

Длина окружности волейбольного мяча – 65-67 сантиметров, а вес 250-280 грамм.

Набор очков

1. Чтобы набрать очко, мяч должен удариться об пол на половине поля противника или уйти за пределы площадки от игрока-соперника – это основной способ набора баллов, однако существует масса других способов пополнить свою копилку очками, например:

2. Противник не подал подачу или выполнил её с нарушениями.

3. Противник не смог последним ударом перебить мяч через сетку.

4. Соперник заступил за среднюю линию поля или коснулся верхнего края сетки во время атаки.

5. Неправильное исполнение передачи (удержание или захват мяча в руках).

6. Неправильно выполненный переход команды.

7. Набор очков при блокировке. Игроки обороняющейся команды могут выпрыгнуть и заблокировать удар оппонента, если после блокирования мяч отскочил на половине поля соперника или ушёл от них за пределы поля, то ваша команда получает очко. Если же после блока мяч отскочил на вашу половину площадки, бал присуждается команде напротив.

8. По правилам партия играется до 25 очков, но если счёт достиг данной отметки, а ни одна из сторон не имеет преимущество в 2 очка, то сет продолжается до тех пор, пока не будет этой необходимой двух очковой разницы.

А знаете ли вы? Самая продолжительная партия в волейболе длилась 48 минут. Это был матч чемпионата Италии (мужчины), играли команды «Кунео» и «Сислей». Второй сет матча завершился со счётом 54:52.

9. В зависимости от уровня состязания, в волейболе количество сетов варьируется от 3 до 5. Последняя 5-я партия играется до 15 очков.

Какие бывают нарушения правил в волейболе?

Волейбол – динамичный вид спорта, поэтому в процессе игры участники могут нарушать правила. Нарушениями в волейболе считается:

- Касание мяча одним игроком дважды за один розыгрыш (блок в учёт не берётся).

- Заступ за лицевую линию при подаче.

- Более трёх касаний команды за розыгрыш.

- Нарушения в расстановке.

- Выполнение подачи более 8-и секунд с момента свистка.

- Касание верхнего края сетки.

- Заступ за среднюю линию поля (заступ фиксируется, если рука (и), нога (и) полностью оказываются на половине поля противника).

- Неспортивное поведение волейболистов – удары противников, подножки и т.п.

- Конфликты с судейской бригадой.

ГЛОССАРИЙ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ

Блок – технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара противника над сеткой.

"Блокирующий игрок". Согласно правилам игры в блокировании могут участвовать игроки только передней линии зоны 4, 3, 2.

Верхняя прямая подача — средство введения мяча в игру и средство нападения.

Волейбол (VOLLEYBALL) — командная спортивная игра с мячом в зале или на открытом воздухе на площадке, разделенной пополам сеткой, укрепленной на определенной высоте.

Групповые действия — взаимодействия двух или нескольких игроков, выполняющих конкретную задачу.

"Защитник". Защитником может быть каждый игрок, который принял ("поднял") мяч в любой зоне площадки после нападающего удара противника.

Игровая деятельность волейболистов – управляемая сознанием их внутренняя – психическая и внешняя – физическая активность, направленная на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил.

Игровая выносливость – это способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов. Она объединяет в себе все виды выносливости и специальные физические качества. Высокое развитие аэробных способностей волейболистов – один из главных факторов поддержания высокой работоспособности по ходу игры и успешной реализации всего арсенала технических и тактических средств борьбы.

Индивидуальные действия — действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры.

Интегральная подготовка волейболистов – педагогический процесс, направленный на интеграцию тренировочных воздействий технической, тактической, интеллектуальной и физической подготовки в целостный эффект игровой и соревновательной деятельности.

Командные действия — взаимодействие всех игроков команды, направленное на выполнение определений систем игры в нападении и защите.

Контроль – процесс, направленный на обеспечение совпадения хода подготовки волейболистов с плановым заданием, т.е. координацию действий составных частей системы подготовки по достижению цели на основе получаемой информации.

Либеро – игрок, который играет только на задней линии и может менять любого игрока задней линии только после совершения последним подачи, причем неоднократно и не дожидаясь свистка второго судьи.

"Нападающий первого темпа" — играет в нападении с низких передач, выходя на удар первым.

"Нападающий второго темпа" должен быть универсально подготовленным игроком — подвижным, быстро ориентирующимся. Он владеет разнообразными нападающими ударами во всех зонах в большинстве

сложных тактических комбинаций. При блокировании нападающему второго темпа отводятся функции крайнего или центрального блокирующего.

Нападающий удар - технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой выше верхнего края сетки на сторону соперника.

Общая задача приема — оставить мяч в игре после подачи или нападающих действий противника. После приема направить его партнеру для развития атаки.

Отбор спортсменов – составная часть системы подготовки волейболистов, по выявлению спортсменов с высоким уровнем способностей к волейболу и свойствами организма, обеспечивающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе.

Передача – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара.

Перемещения — выбор места для выполнения технического приема.

Планирование – процесс выбора направленности системы подготовки волейболистов и определение средств и методов достижения конечной цели; определение содержания деятельности на период времени в будущем.

Подача – технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру, пытаясь затруднить прием мяча противником или выиграть очко.

Приемы мяча в защите – это прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий противника.

Прыгучесть - способность волейболистов прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования и вторых передач.

Прыгучесть зависит от развития силы мышечных групп и скорости сокращения мышечных волокон. Для проявления прыгучести необходима быстрая, "взрывная сила".

Прыжковая выносливость – способность на протяжении всей игры многократно выполнять прыжки и серии максимально высоких прыжков. Методы тренировки прыжковой выносливости: повторный, интервальный, соревновательный и круговой. Средства – упражнения с большим количеством прыжков, выполняемых на оптимальную высоту, например, серия нападающих ударов в сочетании с блоком, выполняемых без пауз.

Психологическая подготовка волейболистов – воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике волейбола и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

Связующий игрок — должен обладать качествами организатора командных действий главным образом в нападении, четко владеть второй передачей в различных ситуациях. Рассудительный, наблюдательный, быстро ориентирующийся в игровой обстановке, обладающий периферическим зрением и оперативным мышлением.

Система игры — определенная организация действий команды, основанная на функциях игроков и их расстановке на площадке. Система нападения — определяется действиями связующего игрока, согласованными с действиями

нападающих. Система защиты определяется взаимодействием игроков трех линий: блокирующих, страхующих, защитников. Тактическая комбинация — взаимодействие игроков, направленное для завершения атаки или контратаки.

Система подготовки волейболистов – совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение цели, т.е. это комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсменов, отвечающих модельным характеристикам сильнейших волейболистов мира и способных показывать наивысшие спортивные достижения.

Скоростная выносливость – способность волейболиста выполнять технические приемы и перемещение с высокой скоростью на протяжении всей игры. Для развития скоростной выносливости подбираются упражнения на быстроту, выполняемые многократно. В качестве средств используют рывки и спринтерские ускорения, имитационные и основные упражнения по технике игры.

Соревновательная деятельность – совместная деятельность волейболистов и тренера по реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований. По своему содержанию эта деятельность складывается из индивидуальных действий и взаимодействий партнеров по команде и противодействий, индивидуальных и коллективных, игроками соперника.

Соревновательная нагрузка – объем соревновательной деятельности в определенный промежуток времени, выражается в количестве игр. Структура соревнований по волейболу – разнообразные виды соревнований, упорядоченные по масштабу, уровню мастерства, возрастному цензу и т.д.

Способ ведения игры — выбор наиболее целесообразных индивидуальных и групповых действий при выполнении технических приемов в нападении и защите.

Стойки — приобретение готовности к перемещению и выхода в исходное положение для выполнения технического приема.

Стратегия – это искусство руководства подготовкой к соревнованиям и руководство в период соревнований.

Структура соревновательной деятельности волейболистов – набор атакующих и оборонительных действий и операций, которые выполняют спортсмены обеих команд в специфических условиях противоборства соперников. Компоненты структуры органически связаны между собой, образуя целостное единство соревновательной деятельности соперничающих команд.

Тактика игры – совокупность тактических действий – индивидуальных и коллективных, направленных на достижение победы над соперником.

Тактическая подготовка волейболистов представляет педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности, победу в игре.

Тактическое действие – рациональное использование приемов игры, форма организации соревновательной деятельности волейболистов, направленной на победу над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка волейболистов – вооружение спортсменов специальными знаниями, повышающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Техника игры – совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности в волейболе. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

Техническая подготовка волейболистов – педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Технический прием – это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. Каждый технический прием включает способы действий, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движения. Основными классифицирующими признаками являются: количество рук, участвующих в ударном движении; место удара кистей по мячу; положение тела игрока относительно сетки и др.

Тренировка волейболистов – составная часть системы подготовки, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, создание условий для высоких спортивных достижений волейболистов.

Тренировочная деятельность – совместная деятельность тренера и волейболистов по успешному достижению целей тренировки.

Управление – процесс по обеспечению достижения цели системы подготовки волейболистов на основе получения, передачи и переработки информации, выработки и принятия решения. Выделяют управление подготовкой волейболистом, управление тренировкой и управление соревновательной деятельностью команды и отдельных игроков.

Физическая подготовка волейболистов – педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий.

Физические качества – отдельные качественные проявления физических способностей: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Физические способности волейболистов – индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления игровой и соревновательной деятельности, в значительной мере предопределены генетически.

Форма ведения игры — действия команды, выражающиеся в определенном темпе и стиле ведения игры, в тактике замен и перерывов, в игровой

дисциплине, в проявлении активной борьбы и т.д. Игровая дисциплина — содействие каждого игрока командным действиям, четкое выполнение поставленных задач на протяжении всей игры и турнира.

Рекомендуемая литература

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. – М.; Спорт Академия Пресс, 2005.
2. Волейбол. /Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.; Физкультура и спорт, 2006.
3. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. – Минск, Высшая школа, 1994.
4. Железняк Ю.Д.. Волейбол. У истоков мастерства – М.; 1999.
5. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Программы педагогических университетов и институтов – М.; 1999.
6. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М.; Академия, 2000.
7. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. – Ростов на Дону, Феникс, 2004.
8. Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований – Нижневартовск. 1999.
9. Космина И.П. Спорт в школе – М.; 2003.
10. Официальные волейбольные правила – М.; Олимпия; Человек, 2007.
11. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.; Физкультура и спорт, 1998.
12. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. – Минск: МЕТ, 2007.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.; Издательский центр «Академия», 2000.

Уважаемые студенты, Вам необходимо подготовить рефераты (сообщения) на ниже предложенные темы:

- 1.11. Провести описание и анализ техники основных элементов игры - верхняя прямая подача;
- 2.12. Провести описание и анализ техники основных элементов игры - приём мяча двумя руками снизу;
3. 13. Провести описание и анализ техники основных элементов игры - передача двумя руками сверху;
- 4.14. Провести описание и анализ техники основных элементов игры - прямой нападающий удар;
5. 15. Провести описание и анализ техники основных элементов игры – блок;
6. 16. Разработать комплексы подготовительных, подводящих и специальных упражнений для изучения основных элементов техники игры – верхняя прямая подача;
7. 17. Разработать комплексы подготовительных, подводящих и специальных упражнений для изучения основных элементов техники игры - приём мяча двумя руками снизу;
8. 18. Разработать комплексы подготовительных, подводящих и специальных упражнений для изучения основных элементов техники игр - передача двумя руками сверху;
9. 19. Разработать комплексы подготовительных, подводящих и специальных упражнений для изучения основных элементов техники игры - прямой нападающий удар;
10. 20. Разработать комплексы подготовительных, подводящих и специальных упражнений для изучения основных элементов техники игры – блок;

Реферат (сообщение) содержит не менее 5 печатных страниц. Обязательно титульный лист и список литературы.

Готовые рефераты направлять по электронному адресу demianov-62@mail.ru

Не забываем сдавать презентации!!!

С уважением С.М.Демьянов